

Seelische Krise Was tun?



Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V.

S
O
S

Ich fühle mich stumpf und leer!

*Ich höre Stimmen, die keiner hört.
Warum bin ich so unruhig?*

*Immer diese Kopfschmerzen!
Medikamente nützen nichts!*

*Ich weiß nicht mehr weiter,
meinem Sohn geht es so schlecht ...*

Seelische Krisen gehören zum Leben. Wir alle kennen sie. Es gibt Zeiten, da fühlen wir uns überfordert und hilflos. Die Probleme scheinen unlösbar, die Ängste riesengroß. Oft gelingt es uns, aus eigener Kraft einen Weg aus den Schwierigkeiten zu finden. Doch manchmal ist es besser, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Gespräch mit einem anderen Menschen, dem man vertrauen kann, der zuhört und Rat weiß, kann sehr hilfreich sein. Krisen machen uns darauf aufmerksam, dass wir etwas in unserem Leben ändern müssen. Und sie können der Beginn von etwas Gute sein: Einem neuen Anfang.

Ich kann mir selber helfen

Überlegen Sie sich, was Ihnen im Moment gut tun würde oder was Ihnen in einer seelischen Krise schon einmal geholfen hat. Damit machen Sie einen ersten Schritt, um selber eine Veränderung zu bewirken. Fragen, die Sie sich stellen können, wären zum Beispiel:

Wann habe ich das letzte Mal ausgiebig mit einem vertrauten Menschen geredet?

Habe ich genügend Freiraum für das, was ich gerne tue?

Wo und wie kann ich am besten Energie tanken?

 *Jahrelang bin ich nur mit Antidepressiva behandelt worden. Erst als ich eine Psychotherapie gemacht habe, hat sich vieles in meinem Leben verändert. Die Depression verging dann von allein.«*

Thomas K.

»In der Selbsthilfegruppe für depressive Menschen fühle ich mich verstanden. Andere haben auch Probleme. Ich bin nicht der Einzige.«

Martin Z.

»Meine Nachbarin hütet meine Kinder einen Abend in der Woche. Endlich ein freier Abend für mich!«

Ursula M.

»Die Probleme meiner psychisch kranken Tochter gehen mir unter die Haut. Ich mag nicht mehr. Darum habe ich mich mit Eltern in einer ähnlichen Lage zusammen getan und schaue jetzt mehr für mich.«

Anna K.

Ich brauche Hilfe

Obwohl ich schon alles Mögliche ausprobiert habe, geht es mir einfach nicht besser!

Ich fühle mich gefangen und weiß nicht mehr ein und aus!

Ich habe niemanden, der mir zuhört und mich unterstützt!

Wenn solche Gedanken überhand nehmen, ist es an der Zeit, Hilfe aufzusuchen. Doch vielen Menschen fällt es schwer, um Unterstützung zu bitten. Geht es Ihnen auch so? Haben Sie Angst, zum Problemfall abgestempelt zu werden? Fühlen Sie sich als Versager, als Versagerin, weil Sie es alleine nicht schaffen?

Hilfe anzunehmen ist keine Schande, sondern eine mutige Entscheidung

Wir alle kennen Grenzen beim Versuch, mit schwierigen Situationen umzugehen. Bei jedem Menschen verlaufen diese Grenzen anders. Dort, wo ich an meine Grenzen stoße, kann vielleicht jemand von außen helfen, neue Wege für eine Veränderung zu finden. Der erste Schritt kann ein persönliches Telefonat mit einer erfahrenen Fachkraft sein. Dabei entscheiden Sie selbst, ob Sie ihren Namen nennen oder lieber anonym bleiben wollen.

Angehörige, PartnerInnen oder Freunde von Menschen in einer seelischen Krise können ebenfalls an ihre Grenzen stoßen und sich überfordert fühlen. Auch sie haben die Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Notfallhilfe

Notarzt

Die Nummer des notärztlichen Dienstes erfahren Sie über die Auskunft **112** oder aus der Tagespresse.

Hilfe per E-Mail

Expertinnen und Experten beantworten Fragen von Betroffenen, Angehörigen, und Bürgerhelfern. Das Angebot ist kostenlos und kann auch anonym genutzt werden.

www.psychiatrie.de/beratung

Hilfe für Kinder und Jugendliche

Unter folgender bundesweit gültiger Nummer können Jungen und Mädchen anrufen, wenn sie in Not sind oder Sorgen haben – der Anruf ist vertraulich und kostenlos:

Telefon 0800 / 1110333

Beratungstelefon der Selbsthilfe

- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener BPE
Mo, Mi, Do, Fr 10–13 Uhr

Telefon 0234 / 68705552

kontakt-info@bpe-online.de

- Seelefon, Selbsthilfe-Beratung zu psychischen Erkrankungen, Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Telefon 0228 / 71002424

seelefon@psychiatrie.de

Beratung in seelischen Krisen durch erfahrene Fachkräfte

Gemeindepsychiatrische Anbieter, Beratung durch Sozialarbeiter, Psychologen. Weitere Informationen erhalten Sie über die örtlichen Medien und das Gesundheitsamt sowie über das Internet

www.psychiatrie.de/dachverband/mitglieder

Sozialpsychiatrische Dienste

Welche Dienste und Einrichtungen es für psychisch kranke Menschen gibt, lässt sich bei den Gesundheitsämtern, sozialpsychiatrischen Diensten sowie den Sozialämtern erfragen. Hinsichtlich der Betreuung junger Menschen sind die Jugendämter kompetente Ansprechpartner. Kontaktdaten erhalten Sie über die Telefonauskunft Ihrer Stadt.

Beratung in einer Selbsthilfegruppe

Informationen zu Selbsthilfegruppen in Ihrer Stadt erhalten Sie über das Gesundheitsamt, die örtlichen Medien sowie über

- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener
www.bpe-online.de
- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
www.buendnis-depression.de
- Deutsche Depressionsliga e.V.
www.depressionsliga.de
- Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen e.V.
www.dgbs.de
- Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.
www.zwaenge.de
- Netzwerk Stimmenhören e.V.
www.stimmenhoeren.de
- Schatten und Licht e.V., Initiative zu psychischen Erkrankungen nach einer Geburt
www.schatten-und-licht.de
- Bundesverband und Landesverbände der Angehörigen psychisch Kranke
www.psychiatrie.de/selbsthilfennetz oder
www.psychiatrie.de/bapk



Gut ist, dass wir uns in der Selbsthilfegruppe dadurch, dass wir ähnliche Erkrankungen durchlebt haben, ohne lange Erklärungen verstehen. Das hilft ungemein. Hier in unserer Gruppe bemühen wir uns, für unsere Krankheit Verständnis zu finden. Durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch helfen wir einander beim Verarbeiten der persönlichen Krisen, geben uns Halt und Unterstützung.« Franz-Josef Wagner, Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener, Kiel

Welche Unterstützung gibt es?

Beratungen

Fachleute suchen zusammen mit Ihnen nach Lösungen für unterschiedliche Schwierigkeiten im Alltag. Sie vermitteln Ihnen Entlastung oder Unterstützung, zum Beispiel bei der Kinderbetreuung oder bei Konflikten am Arbeitsplatz.

Hausärztliche Behandlung

Die HausärztInnen leisten Hilfe bei Erkrankungen und oft auch bei seelischen Schwierigkeiten. Sie verschreiben falls nötig Medikamente zur Verbesserung Ihres Zustands und/oder vermitteln Ihnen eine geeignete Therapie.

Psychiatrische Behandlung

PsychiaterInnen verfügen über eine fachärztliche Ausbildung. Sie sind zuständig für die medizinische Behandlung von psychischen Störungen mit Psychotherapie und Psychopharmaka. Sichere Anhaltspunkte dafür, dass eine behandlungsbedürftige Störung vorliegt, zeigen sich im Alltag. Können die gewohnten täglichen Handlungen nur noch mühevoll oder gar nicht mehr vollzogen werden oder wird die Not als groß und die Lage als ausweglos erlebt, ist meist eine Psychotherapie angezeigt. Oft treten zusätzlich unerklärbare körperliche Beschwerden wie z.B. Herzrasen auf, die keinen klaren medizinischen Befund ergeben. Es ist wichtig, diesen Zustand nicht zu ignorieren, sondern ernst zu nehmen und sich Unterstützung zu suchen.



Wichtig ist, den Patienten ernst zu nehmen und möglichst lange unter ambulanten Bedingungen zu behandeln. Der Erhalt der Lebensqualität, dazu gehört vor allem die Alltagskompetenz, ist äußerst wichtig. Soziotherapeutische Konzepte unter Einbeziehung der Möglichkeiten der integrierten Versorgung sind der innovative Weg, um psychiatrisch erkrankte Menschen umfassend zu therapieren und gesellschaftlich zu integrieren.«

Dr. Martha Ertl,

Ärztenetzwerk Brain Insight München

Psychotherapeutische Behandlung

Psychotherapeuten sind Fachkräfte mit einer psychotherapeutischen Spezialausbildung. Sie behandeln Menschen mit psychischen Problemen und Störungen. Es gibt eine Vielzahl psychotherapeutischer Verfahren (siehe Buchtipps). Eine „Gebrauchsanweisung“, welche Therapiemethode bei welchem Problem sinnvoll ist, gibt es nicht. Es ist jedoch erwiesen, dass persönliche Sympathie, die Bereitschaft zur Veränderung sowie eine starke Therapeutenpersönlichkeit wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung sind. Nur PsychiaterInnen, nicht aber PsychotherapeutenInnen, dürfen Psychopharmaka verschreiben. Wenn Sie sich dafür entschieden haben, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, können Sie sich an folgende Ansprechpartner wenden:

Die Geschäftsstellen der Krankenkassen vor Ort verfügen über Adresslisten und erteilen entsprechende Auskünfte.

Der Psychotherapie-Informations-Dienst (PID), eine Einrichtung des Berufsverbandes Deutscher Psychotherapeuten und Psychologen, hilft Ihnen bei der Suche nach niedergelassenen Therapeuten:

www.psychotherapiesuche.de

Bei der Kassenärztlichen Vereinigungen der Bundesländer erhalten Sie ebenfalls Auskunft über niedergelassene Therapeuten: www.kbv.de.



Psychotherapie wirkt – nachweislich. Ihre heilende Wirkung setzt eine hohe Fachkompetenz der Psychotherapeuten voraus und beruht u.a. auf der Qualität der therapeutischen Beziehung, die von wechselseitigem Vertrauen, Offenheit und Empathie geprägt ist. Die Wirksamkeit von Psychotherapie wurde durch zahlreiche internationale Studien in den vergangenen Jahrzehnten belegt. Psychotherapie wird daher mittlerweile bei nahezu allen psychischen Erkrankungen als ein bzw. das Behandlungsverfahren der Wahl empfohlen.«

*Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident
der Bundespsychotherapeutenkammer*

Integrierte Behandlungsnetzwerke

Die Integrierte Versorgung hat sich als besonders wirksame Behandlungsmethode erwiesen, da hier alle für eine erfolgreiche Behandlung erforderlichen Fachkompetenzen und Personen untereinander vernetzt sind. Grundlage der Integrierten Versorgung ist ein Behandlungsplan, der – aufbauend auf den Wünschen und Zielen des Betroffenen – mit allen Beteiligten abgestimmt ist. In der Regel steht jedem Betroffenen ein Fallmanager zur Seite, der die Hilfen sinnvoll koordiniert. Alle Hilfen stehen rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr zur Verfügung. Die Leistungen der Integrierten Versorgung bei seelischer Erkrankung übernehmen die Krankenkassen als gesetzliche Leistung. Dieses ambulante Behandlungs- und Unterstützungsangebot wird seit 2009 durch Gemeindepsychiatrische Träger in Deutschland aufgebaut. Informationen über Ihren regionalen Anbieter erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Aktuell sind noch nicht alle Krankenkassen an der Integrierten Versorgung für Menschen in seelischen Krisen/seelisch erkrankte Menschen beteiligt.



Für mich hat die Integrierte Versorgung besonders (...) zu einer Verbesserung der Lebensqualität beigetragen. Die Hilfe steht rund um die Uhr im ganzen Jahr zur Verfügung. Und auch, wenn ich sie nicht ständig nutze, ist doch das Wissen, dass es dieses Netzwerk gibt, so bedeutend, dass es zu einem wichtigen Pfeiler in meinem Leben geworden ist. Bei meiner psychischen Krankheit greift die Integrierte Versorgung wie eine Art Baukastenprinzip, in dem mir, je nachdem wo ich Hilfe benötige, verschiedene Hilfen angeboten werden. Dies geht von Gestaltungskursen und Psychosegruppen über das Hometreatment bis hin zu der Krisenpension. So ist das Behandlungsnetzwerk neben der ärztlichen Versorgung und dem sozialen Umfeld zu einem Pfeiler in meinem Leben geworden. Die Krankheit gehört zum Leben (leider) dazu, das Netzwerk aber mittlerweile auch und das ist gut!«

H. aus Berlin

Komplementäre Heilmethoden

Das Angebot an ärztlichen und nicht-ärztlichen komplementärmedizinischen Behandlungen ist vielfältig: Homöopathie, pflanzliche Arzneimittel, chinesische Medizin, verschiedene Massagen, Formen der Bewegung und Entspannung, Mal- und Bewegungstherapie.

Seelsorge

Eine Person Ihrer Kirche oder Ihrer Religionsgemeinschaft, die mit der Seelsorge beauftragt ist, betreut und begleitet Sie.

Selbsthilfegruppen

Menschen mit ähnlichen Problemen schließen sich zu Gruppen zusammen. Sie treffen sich regelmäßig, tauschen Erfahrungen aus und beraten einander.

Psychoseseminare

In den Psychoseseminaren können sich Betroffene, Angehörige und Profis miteinander im sogenannten Trialog austauschen. In den Seminaren wird bewusst darauf verzichtet, dass die Beteiligten erklären, ob sie Betroffene, Angehörige oder Profis sind. In anderen soll genau das »outen« den Effekt haben, die Standpunkte und Verhaltensweise verständlicher für den jeweils anderen zu machen. So werden die unterschiedlichen Standpunkte und Verhaltensweisen aller Beteiligten verständlich und nachvollziehbar. Das schafft Vertrauen und kommt dem Gesundungsprozess zugute. Psychoseseminare gibt es mittlerweile in fast allen Regionen. Informationen erhalten Sie über die Gemeindepsychiatrischen Anbieter in Ihrer Region und aus der Tagespresse.

Wer bezahlt?

Falls Sie nicht genau wissen, wer die Hilfeleistung bezahlt, die Sie beanspruchen möchten, erkundigen Sie sich am besten direkt bei der betreffenden Beratungsstelle.

Was bezahlt meine Krankenkasse?

Ärztliche und psychiatrische Behandlung

Ihre Krankenkasse bezahlt die erbrachten Leistungen aus der regulären Krankenversicherung, SGB V. Besondere Bestimmungen gelten bei der Psychotherapie: Soll diese mehr als fünf Sitzungen dauern, muss der/die psychotherapeutisch tätige Arzt/Ärztin bei der Krankenkasse die Kostenübernahme beantragen.

Behandlung bei nicht-ärztlichen PsychotherapeutInnen

Arbeiten nicht-ärztliche PsychotherapeutInnen als Angestellte eines Arztes oder wird die Psychotherapie ärztlich verordnet, so werden die Kosten von der Krankenkasse im Rahmen der Krankenversicherung übernommen (delegierte Psychotherapie). Allerdings muss der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin von der Krankenkasse zugelassen sein und nach einem von ihr genehmigten Verfahren arbeiten. Fragen Sie den Therapeuten/die Therapeutin beim ersten Kontakt, ob und in welchem Umfang die Krankenkasse die Kosten der Behandlung übernimmt.

Ergotherapie

Die Ergotherapie sollte fester Bestandteil aller psychiatrischen/psychosomatischen Behandlungs- und Versorgungsangebote sein. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Wiedererlangung und dem Training lebenspraktischer Fähigkeiten. Ergotherapie hilft Menschen, die in ihrem Alltag (Beruf, Schule, Freizeit etc.) eingeschränkt sind. Verordnet der behandelnde Arzt eine ambulante Ergotherapie, wird sie von den Krankenkassen bezahlt.

Soziotherapie

Soziotherapie bietet koordinierende und begleitende Unterstützung und Handlungsanleitung für psychisch Kranke auf der Grundlage von definierten Therapiezielen. Zugewandte Motivationsarbeit und strukturierte Trainingsmaßnahmen bauen psychosoziale Defizite ab und ermöglichen es den betroffenen Menschen, ärztliche und ärztlich verordnete Hilfen zu akzeptieren und selbständig in Anspruch zu nehmen. Die Soziotherapie muss vom Arzt verschrieben werden und wird durch die Krankenkassen finanziert.

Ambulante Psychiatrische Pflege

Die Ambulante Psychiatrische Pflege widmet sich der Pflege und Betreuung psychisch kranker Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Sie erbringt Leistungen der psychiatrischen Pflege, der Grund- und Behandlungspflege sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung und stellt so einen Baustein der gemeindenahen Versorgung dar. Die Ambulante Psychiatrische Pflege wird von den Krankenkassen bezahlt. Sie wird von einem Facharzt für Psychiatrie verordnet und kann bei Bedarf wiederholt in Anspruch genommen werden.

Komplementäre Heilmethoden

Die Kosten dieser Behandlungen werden von der Krankenversicherung nicht gedeckt (Ausnahme: Akupunktur durch speziell ausgebildete ÄrztInnen). Zahlreiche Krankenkassen bieten Zusatzversicherungen an, die Beiträge zu den Kosten von komplementären Methoden, wie etwa der Homöopathie, übernehmen.

Hinweise für Erwerbstätige

Muss ich meinem Arbeitgeber sagen, dass ich in einer seelischen Krise bin und deshalb aktuell nicht – oder nur teilweise – arbeiten kann?

Nein! Sie sind lediglich dazu verpflichtet Ihrem Arbeitgeber mitzuteilen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht zur Arbeit erscheinen können. Sie müssen keine Auskunft darüber geben, welcher Art das gesundheitliche Problem ist. Auch im Attest des Arztes muss der Grund der Arbeitsunfähigkeit nicht angegeben werden.

Erhalte ich wegen meiner Arbeitsunfähigkeit Krankengeld?

Als ArbeitnehmerIn wird Ihnen für eine bestimmte Dauer Lohn oder Krankentagegeld bezahlt. Überprüfen Sie auch Ihre Versicherungspolicen (Krankenversicherung und private Versicherungen), ob für den Fall einer Arbeits- oder Erwerbsunfähigkeit ein Tagegeld vereinbart ist.

Kann mir der Arbeitgeber wegen meiner psychischen Schwierigkeiten kündigen?

Grundsätzlich kann der Arbeitgeber aus unterschiedlichen Gründen kündigen. Ein genereller Kündigungsschutz besteht nur bei Schwerbehinderung. Aber auch bei psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeit gibt es Fristen, während denen der Arbeitgeber nicht kündigen darf. Wie dieser Schutz in Ihrem Fall aussieht, können Sie bei dem Integrationsfachdienst Ihrer Stadt erfahren.

Der Arbeitgeber legt mir nahe, die Stelle zu kündigen. Soll ich darauf eingehen?

Wenn Sie kündigen oder in die gemeinsame Auflösung des Arbeitsverhältnisses einwilligen, können Sie Lohn- oder Versicherungsansprüche verlieren. Erkundigen Sie sich zuerst bei Ihrem zuständigen Integrationsfachdienst, bevor Sie diesen Schritt unternehmen.

Integrationsfachdienste

Integrationsfachdienste betreuen seelisch behinderte Menschen im Arbeitsleben. Sie sind in der Regel bei freien Trägern der Gemeindepsychiatrie angesiedelt und oft mit anderen Einrichtungen und Diensten desselben Trägers verknüpft. Die Mitarbeiter sind Sozialarbeiter und Psychologen, teilweise auch Arbeitstherapeuten. Sie unterstützen vorrangig Schwerbehinderte und gleichgestellte behinderte Menschen bei Problemen am Arbeitsplatz, bei Rehabilitation, Umschulung und bei der Suche nach einem neuen Beschäftigungsverhältnis. Der Integrationsfachdienst hat z.B. die Möglichkeit, mit Einverständnis aller Beteiligten in den Betrieb zu gehen und dort beispielsweise Konfliktsituationen zwischen dem behinderten Mitarbeiter und Kollegen oder Vorgesetzten zu entschärfen oder Veränderungen des Arbeitsplatzes oder der Arbeitsaufgabe innerhalb des Betriebes anzuregen. Für die Nutzer ist die Tätigkeit dieser Dienste grundsätzlich kostenlos.

Alle Integrationsfachdienste finden Sie unter
www.integrationsaemter.de

Rechtsauskunft

(meist kostenlos)

Rechtliche Fragen in einer seelischen Krisensituation klären!

Wenn Sie eine Rechtsauskunftsstelle in Ihrer Nähe suchen, informieren Sie sich bitte im Internet oder Telefonbuch unter einem der folgenden Begriffe: Rechtsberatung, Beratungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Psychosoziale Beratungsstellen oder Gewerkschaften.

Hilfe finden

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Es kann manchmal etwas aufwändig sein, bis Sie die gewünschte Unterstützung gefunden haben. Fragen Sie bei den folgenden Stellen nach Adressen in Ihrer Nähe. Solche Auskünfte sind kostenlos.

Psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin

Psychotherapeutische Hilfe

- Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
Klosterstr. 64, 10179 Berlin
Telefon 030 / 278785-0
info@bptk.de, www.bptk.de
- Psychotherapie-InformationsDienst PID
(Vermittlung von ambulanter Psychotherapie)
Telefon 0228 / 74 66 99

Selbsthilfegruppen

- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE),
www.bpe-online.de
kontakt-info@bpe-online.de
- NAKOS: Koordination und Förderung der Selbsthilfegruppen, Auskunft über Selbsthilfegruppen
Telefon 030 / 31018960
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de
- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranke (BAPK)
Telefon 0228 / 71002424
www.psychiatrie.de/bapk
- Suizidprävention – nationale und lokale Anlaufstellen
www.suizidpraevention-deutschland.de
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe **www.bv-fgg.de**
Nähere Angaben zu regionalen Beratungsstellen finden Sie im Telefonbuch unter den Begriffen Frauenhaus oder Frauenberatungsstelle.
- Beratungsstellen für Männer
Nähere Angaben zu regionalen Beratungsstellen finden Sie im Telefonbuch unter den Begriffen Männerbüro oder Männerberatungsstelle.

- Elternnotruf – die bundesweite Sondernummer ist für Eltern in Krisen- und Überforderungssituationen kostenfrei:

Telefon 0800 / 111 0 550

- Kinder- & Jugendtelefon – die bundesweite Sondernummer ist kostenfrei:

Telefon 0800 / 111 0 333

- SeniorInnen – Ansprechpartner finden Sie unter telefonisch oder im Internet:

Telefon 089 / 14 38 56 26

www.senioren-notruf.de

- Opfer von Gewalttaten – die Adressen der »Opferhilfe-Beratungsstellen« erfahren Sie im Telefonbuch oder bei der Polizei.

- ANUAS e.V. – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen:

Telefon 030 / 25 04 51 51

info@anuas.de

www.anuas.de

Buch- und Materialientipps

Psychotherapie

Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie, Rosemarie Piontek, Balance Verlag, 1. Auflage 2009

Selbsthilfe

Bevor die Stimmen wieder kommen. Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen, Andreas Knuf / Anke Gartelmann, Balance Verlag, 2010

Statt Psychiatrie, Band 2, Peter Lehmann, Antipsychiatrieverlag, 2007

Materialien

Hier finden Sie Vorlagen zum Ausdrucken – unter anderem auch zu folgenden Themen:

- www.psychiatrie.de/download/hilfreiche-materialien/ – Behandlungsvereinbarung, Krisenpass, Vorsorgebogen
- www.psychiatrie.de – Umfangreiche Informationen zu allen Bereichen seelischer Erkrankung mit Schwerpunkt auf ambulanten Hilfesystemen und Selbsthilfe
- www.psychiatrie.de/dachverband – Informationen zu Angeboten ambulanter Gemeindepsychiatrischer Träger für seelisch erkrankte Erwachsene und ihre Kinder
- www.psychiatrie.de/bibliothek/ – Hier finden Sie u. a. Buchbesprechungen zu verschiedenen Stichworten von Alkohol bis Traumata
- www.rehadat.de – REHADAT – Informationssystem zur beruflichen Rehabilitation
- www.transkulturellepsychiatrie.de – Dachverband der transkulturellen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



Der **Dachverband Gemeindepsychiatrie** ist der Zusammenschluss gemeindepsychiatrischer Trägerorganisationen, Organisationen der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagements für eine gemeindenahen und lebensweltorientierte ambulante Psychiatrie.

Die Mitgliedsorganisationen des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie arbeiten ambulant und regional vernetzt und bieten lebensweltnahe Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen.

Informationen über Unterstützungsangebote unserer Mitglieder finden Sie auf unserer homepage unter www.psychiatrie.de/dachverband.

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie ist Teil des Netzwerkes der sozialpsychiatrischen Verbände, die das Psychiatrienetz www.psychiatrie.de im Internet tragen. Das Psychiatrienetz ist das größte Portal zu psychiatrischen Themen und bietet umfangreiche Informationen auch zum Thema Krise und Krisenbewältigung an.



Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Geschäftsstelle
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Telefon (02 28) 69 17 59
Telefax (02 28) 65 80 63
dachverband@psychiatrie.de
www.psychiatrie.de/dachverband

Impressum

Dachverband Gemeindepsychiatrie,
53119 Bonn, Oppelner Straße 130
Aktualisierung der freundlicherweise überlassenen
Nutzungsrechte durch © Pro Mente Sana, Schweiz 2009,
2. überarbeitete Auflage, www.promentesana.ch